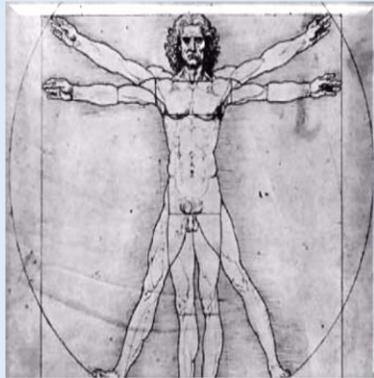




HIGIENE POSTURAL DEL CUIDADOR EN EL MANEJO DE SUS HIJOS

DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

14 Noviembre 2014



Mi espalda



Mi entorno

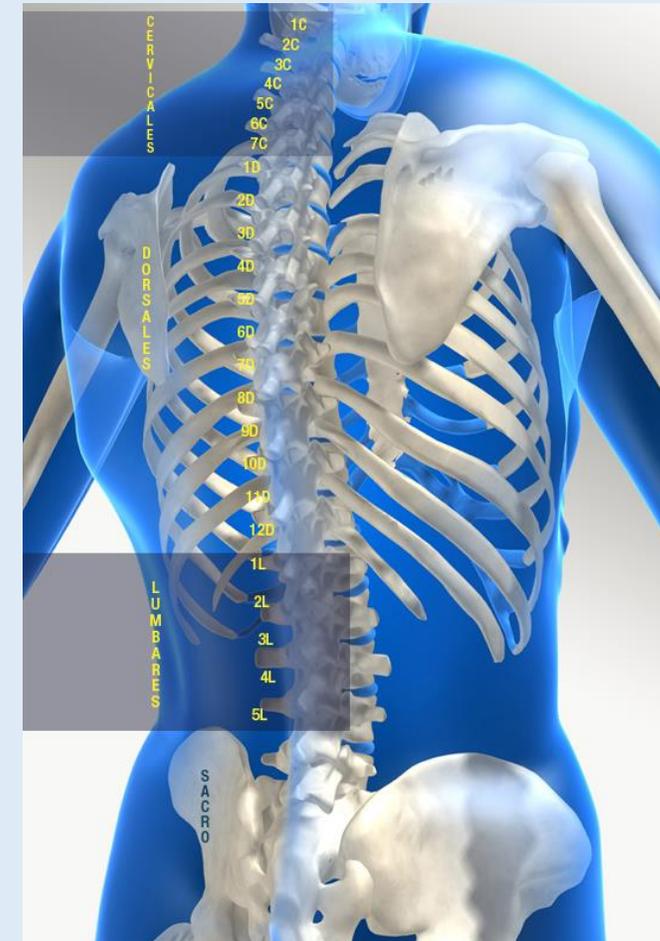
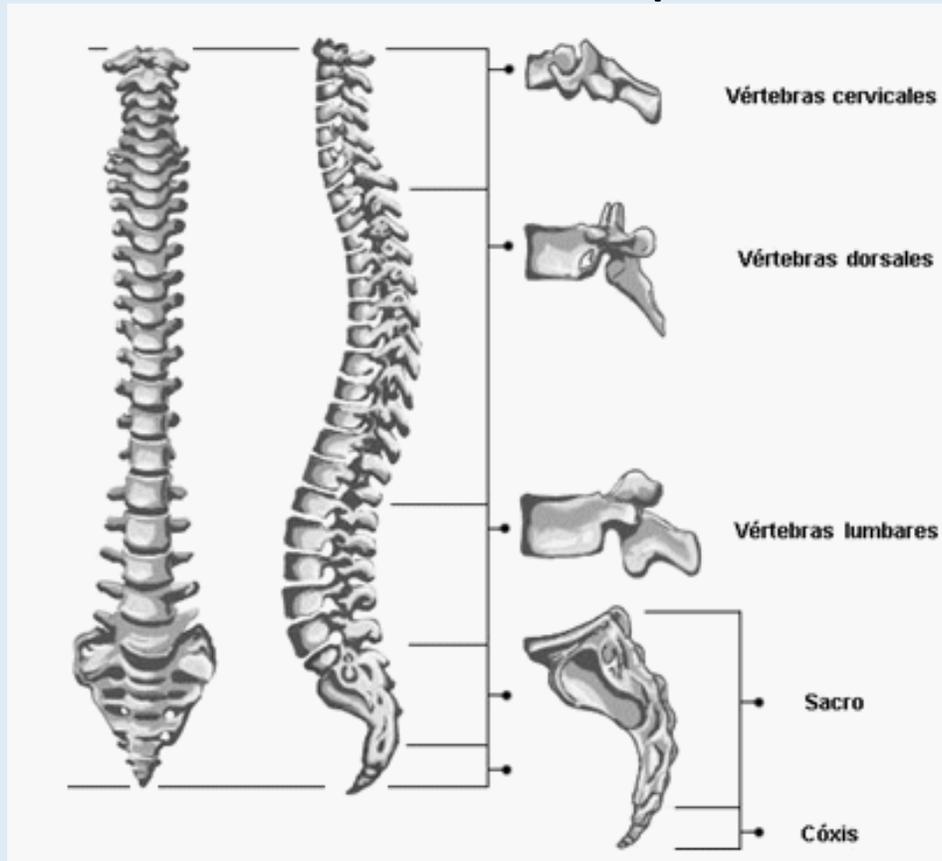


Práctica
Pilates

COLUMNA, POSTURA Y ALINEACIÓN



¿Cómo es nuestra espalda?



PRESIÓN



Postural Control Model Using a Soda Pop Can



¿Cuáles son nuestros estabilizadores globales?



DIAFRAGMA

- Función postural
- Función respiratoria

Diafragma



El diafragma
tiene forma
de paracaídas



DIAFRAGMA



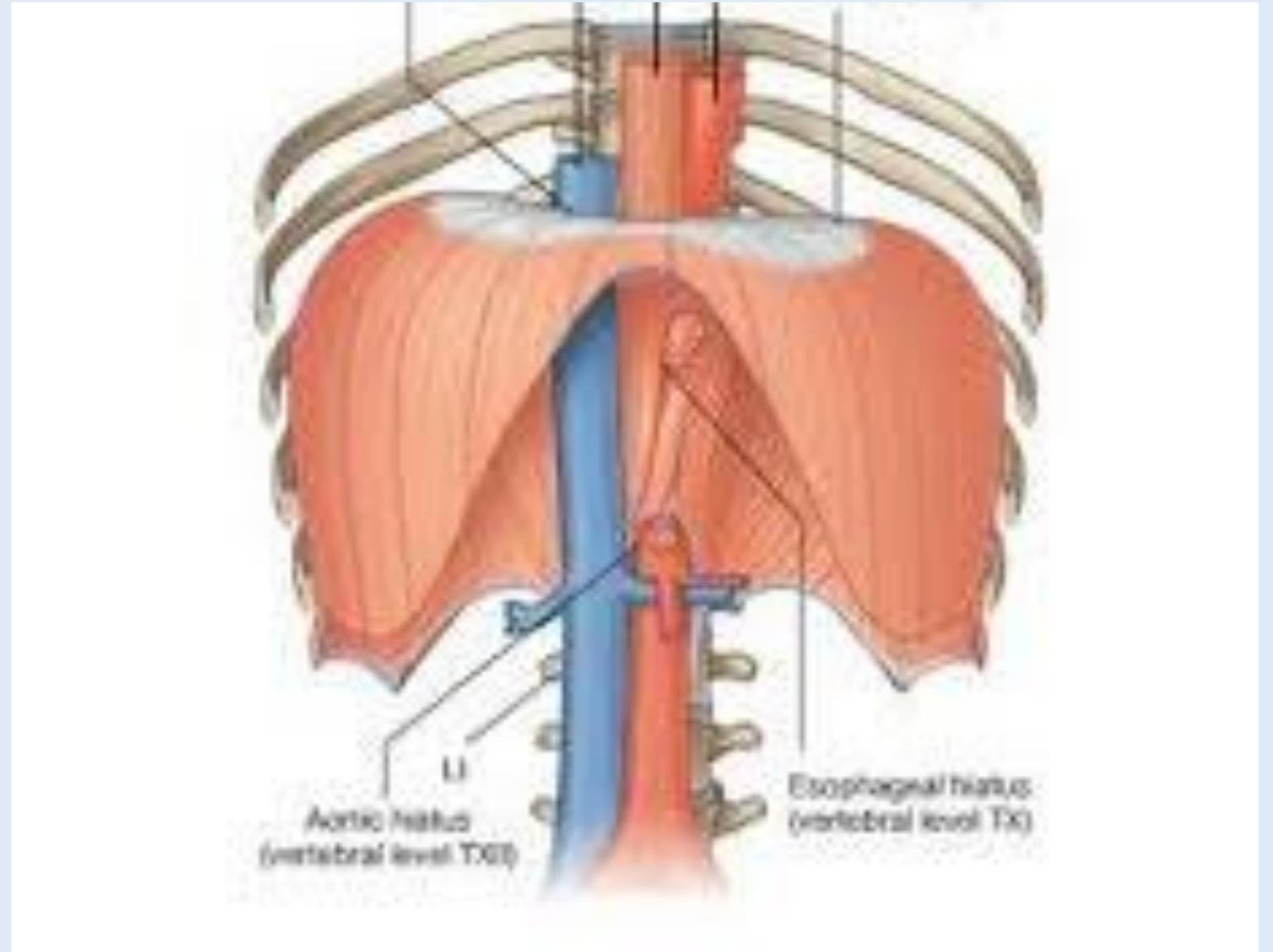
The Mechanics of Respiration

Isolated View of Diaphragm in Motion
Video Demo

www.3D-Yoga.com

DIAFRAGMA

- Hernias de hiato
- Retorno venoso
- Estreñimiento



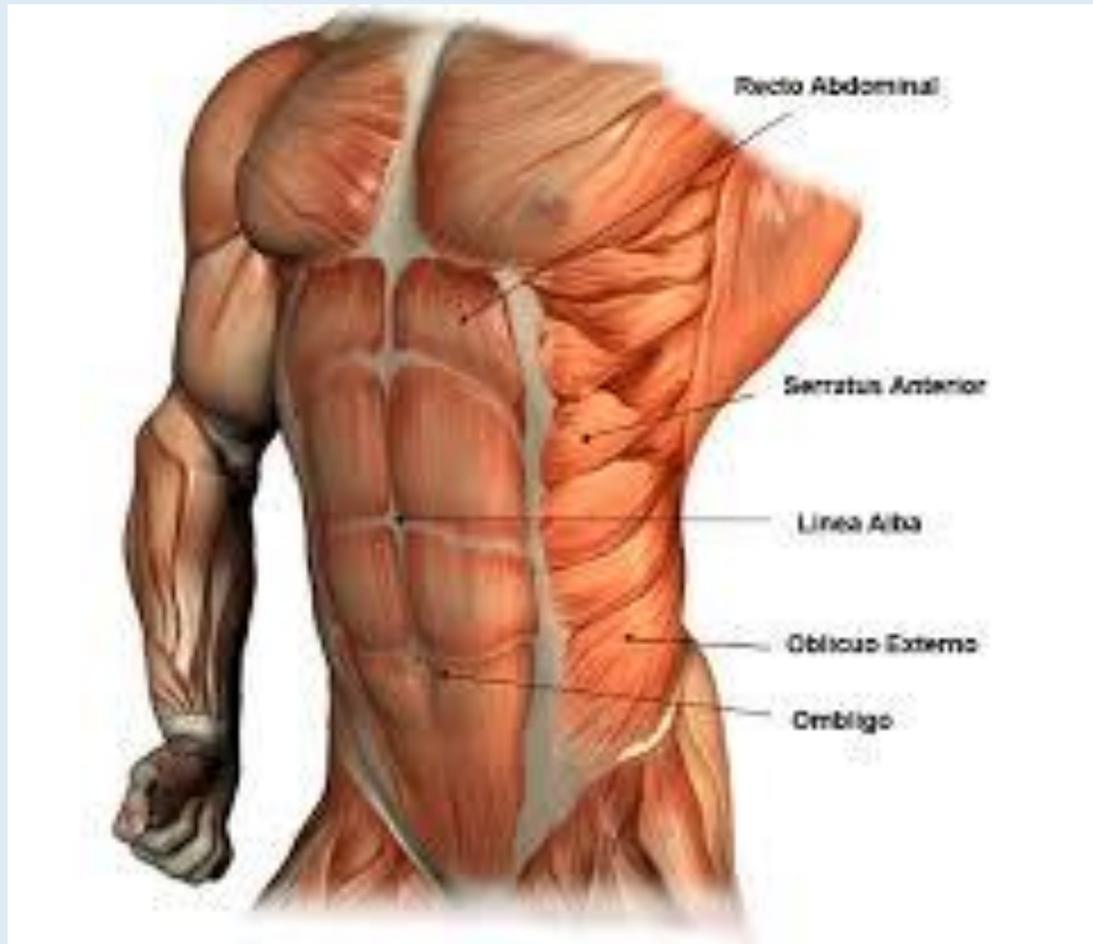
ABDOMINALES



ABDOMINALES



PARED ABDOMINAL



Transverso del Abdomen



RECTO ABDOMINAL OBLÍCUOS

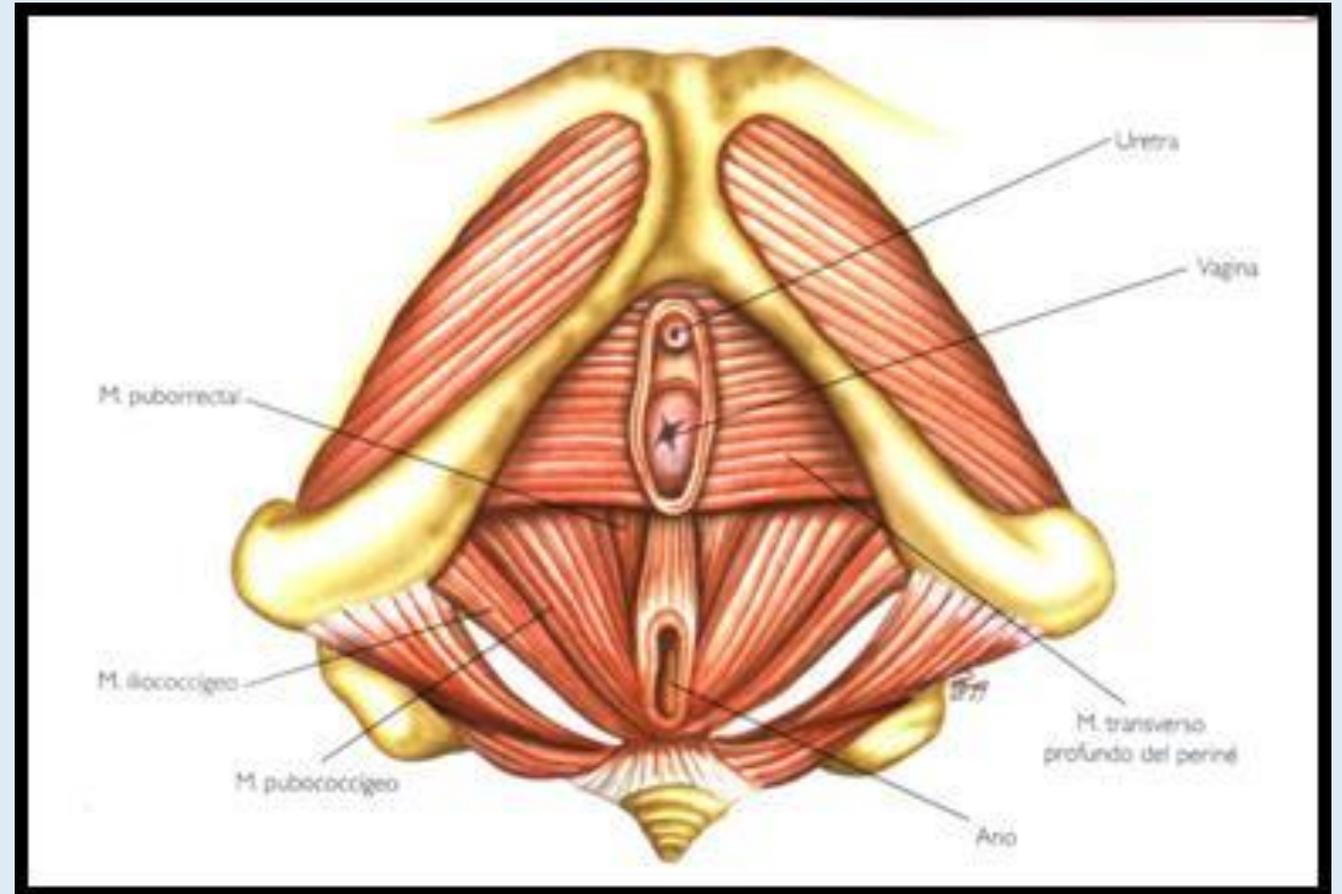
Más utilizado en actividades
vida diaria



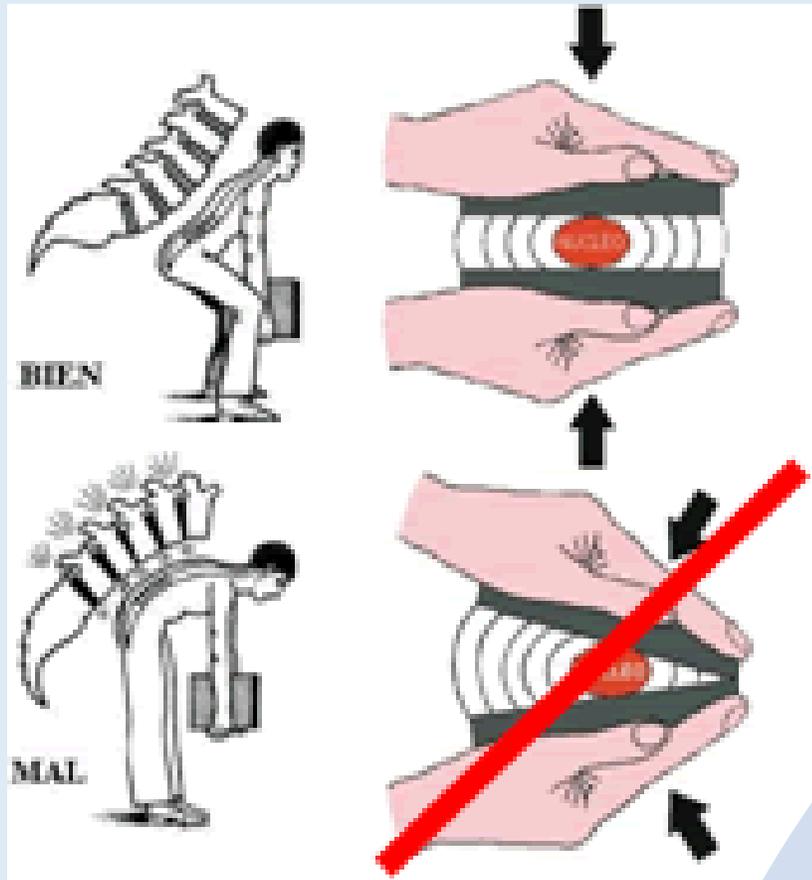
SUELO PÉLVICO



Soporte de presiones
Forma de cúpula



Preparación para coger peso



● Contraer
Glúteos y
Suelo pélvico

● Transverso
Ombligo
Dentro y
Arriba

● Realizar el
esfuerzo en
expiración

Contracción transverso abdominal

Ombbligo
Dentro y arriba



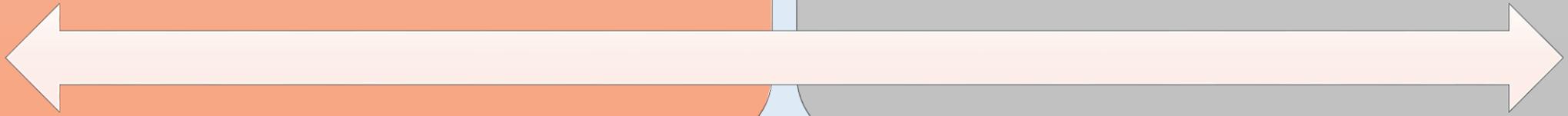
ACTIVIDADES QUE AYUDAN A CUIDARNOS



Estiramientos



Reeducación Postural



ACTIVIDADES QUE AYUDAN A CUIDARNOS



Hacer
ejercicio

Alimentación



Relajación



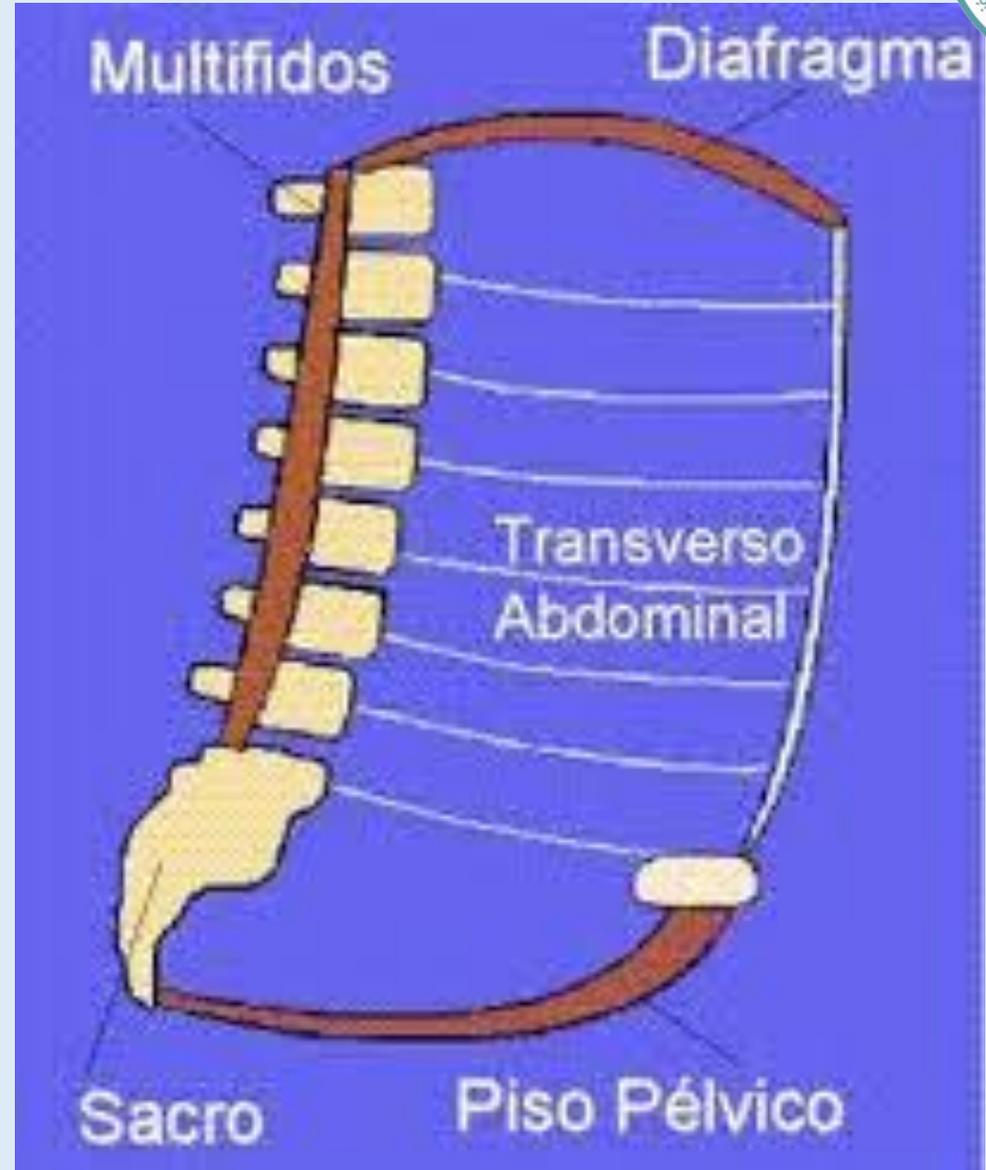
Para ofrecer los mejores cuidados, el cuidador también debe cuidarse.



MI ENTORNO



SESIÓN PRÁCTICA PILATES





ACTIVIDAD FÍSICA

Es toda aquella actividad que contenga como consecuencia un gasto de energía y que ponga en movimiento muchos fenómenos a nivel corporal, psicológico y emocional.

Puede ser planeado u organizado o de manera espontanea e involuntaria

EJERCICIO FÍSICO

Cualquier actividad física que conlleva un conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantenerse o mejorar la forma física y la salud

**IMPORTANTE :
PREVIENE LESIONES ,
ENFERMEDADES....**

DEPORTE

Actividad física ejercida como juego o competición, de habilidades, destreza, fuerza, resistencia...., cuya práctica requiere de entrenamiento , competición o no, pero si unas normas.

!!!GRACIAS!!!

